

LE PIANTE MEDICINALI PER LA TOSSE





Grindella

(*Grindella robusta*)

Appartenente alla famiglia delle Asteraceae, la Grindella deriva il suo nome dal botanico tedesco H. Grindel. È una pianta perenne, erbacea, i cui fiori sono dei capolini di colore giallo acceso. Originaria delle regioni paludose della California e del Nord del Messico la Grindella è una specie che ben si adatta a terreni difficili e poveri.

Gli Indiani d'America la usavano per le sue proprietà sedative della tosse ed espettoranti ed inoltre per trattare alcune affezioni cutanee come irritazioni e scottature. Iscritta nella Farmacopea degli Stati Uniti fin dal 1882 e nella Farmacopea Francese dal 1908, la droga era ritenuta particolarmente efficace nelle tossi stizzose.

In fitoterapia si utilizzano le sommità raccolte in estate quando ancora la pianta è all'inizio della fioritura. In questo periodo infatti la qualità della droga è migliore, i capolini, per lo più ancora chiusi, sono particolarmente ricchi di essudato resinoso che contiene un gran numero di principi attivi.

Efficace come espettorante e calmante delle prime vie aeree, la Commissione E (German Federal Health Agency) ne raccomanda l'impiego per il trattamento delle infiammazioni delle vie respiratorie superiori con ipersecrezione di muco.

Precauzioni d'uso: non sono noti dalla letteratura effetti collaterali o altre particolari precauzioni d'uso alle dosi usualmente raccomandate.



Piantaggine

(*Plantago lanceolata*)

Ampiamente diffusa in tutta Europa, Asia settentrionale e centrale si trova ovunque in abbondante quantità, nei luoghi erbosi di pianura e bassa montagna, ai margini delle strade e nei campi.

Già Alessandro Magno e lo storico e medico Dioscoride attribuivano alla Piantaggine grandi poteri curativi. Lo sciroppo preparato con il succo delle foglie e il miele viene tradizionalmente usato come espettorante per i bambini.

La Piantaggine è un'erba perenne con una rosetta basale costituita da foglie strette e lanceolate e caratterizzata da una spiga con piccoli fiori poco appariscenti di colore rossiccio o bruno chiaro, dai quali sporgono lunghi stami.

In fitoterapia si utilizzano le foglie e in alcuni casi tutta la parte



Elicriso

(*Helichrysum italicum*)

Al genere *Helichrysum* appartengono oltre cinquecento specie, che si distribuiscono tra l'area Mediterranea, il continente africano, l'Asia e l'Australia. Il nome è stato assegnato da Sebastian Vaillant, botanico francese (1669-1722) e trae origine da *helios* (sole) e *krusos* (oro) per la particolare colorazione dei capolini a piena maturità.

La specie più diffusa in Italia è quella dell'*Helichrysum italicum* che si presenta come un cespuglio, perenne, densamente ramificato; le foglie sono strette e lineari, di colore grigio-cenere le superiori. I fiori sono tutti tubolari di colore giallo, riuniti in capolini. Il colore dorato dei fiori permane per molto tempo anche nelle infiorescenze raccolte ed essiccate, per questo l'Elicriso viene utilizzato per decorazioni, in ghirlande e corone.

Nella Medicina popolare l'Elicriso è stato utilizzato sia in decotto che in tisana, principalmente per alleviare le affezioni del cavo orale quali bronchiti, laringiti, tracheiti e come espettorante e bechico.

Nella metà del secolo scorso il medico Leonardo Santini condusse un importante lavoro di approfondimento scientifico su questa pianta, che arrivò a convalidarne l'efficacia.

In fitoterapia dell'Elicriso si utilizzano le sommità fiorite. I componenti della droga officinale sono principalmente flavonoidi, polifenoli e l'olio essenziale. La raccolta viene effettuata durante la piena fioritura in estate inoltrata, periodo in cui è più elevato il contenuto delle componenti balsamiche volatili.

La droga dell'Elicriso ha principalmente proprietà antinfiammatorie utili nelle affezioni delle vie respiratorie come la tosse.

Precauzioni d'uso: non sono noti dalla letteratura effetti collaterali o altre particolari precauzioni d'uso alle dosi usualmente raccomandate se si eccettua l'ipersensibilità individuale o allergie alle Asteraceae.

aerea. I costituenti principali della droga sono i glicosidi iridoidi (soprattutto aucubina) e le mucillagini.

La Piantaggine ha proprietà espettoranti e sedative della tosse. Viene consigliata in caso di infiammazione della gola e delle vie respiratorie con secrezioni catarrali.

Precauzioni d'uso: non sono noti dalla letteratura effetti collaterali o altre particolari precauzioni d'uso alle dosi usualmente raccomandate. La Piantaggine è considerata una droga sicura e l'utilizzo è indicato anche nei bambini.